



10-puntenplan: #MultiversumBeweegt

Zowel je fysieke als mentale gezondheid gaan er op vooruit wanneer je voldoende beweegt. Dit 10-puntenplan beschrijft hoe we vanuit Zorggroep Multiversum collega's en cliënten hierin ondersteunen.

Kennis en motivatie

1. We verhogen de kennis rond het belang van beweging

Door cliënten en medewerkers goed te informeren vergroten we het bewustzijn over het belang van beweging voor lichamelijk en psychisch welzijn. We maken gebruik van onderbouwde richtlijnen, onze expertise en praktijkervaring.

2. We motiveren elkaar om meer te bewegen

We moedigen elkaar aan om meer te bewegen, de drempel te verlagen en het vol te houden. Samen bewegen en initiatieven delen maakt het leuk en toegankelijk.

3. We helpen je zoeken naar beweegadvies op maat

We bieden de mogelijkheid om een persoonlijk beweegplan op te stellen dat past bij de behoeften en gezondheid van een cliënt of medewerker.

Activiteiten

4. We voorzien laagdrempelige bewegingsactiviteiten

Er zijn voldoende beweegopties voor elke cliënt of medewerker, ongeacht de fysieke conditie of ervaring. Eenvoudige activiteiten organiseren of beweging toevoegen aan bestaande activiteiten kan al een groot verschil maken.

5. We doorbreken langdurig zitten en staan

Het afwisselen tussen zitten, staan en beweging is het beste voor de gezondheid.

6. We stimuleren verplaatsingen met de fiets en te voet

Te voet en met de fiets is een gezond alternatief voor verplaatsingen met de wagen of met het openbaar vervoer.

Materiaal en infrastructuur

7. We stellen sportruimtes ter beschikking

Onze sport-, fitness- en buitenruimtes zijn toegankelijk voor zowel medewerkers als cliënten, ook buiten de kantooruren.

8. We zetten in op een omgeving die uitnodigt tot beweging

We hebben mooie, grote en groene domeinen, waar veel mogelijkheden zijn tot bewegen. We gebruiken materialen en ruimtes die we hebben en investeren in wat we missen.

Communicatie

9. We zetten bestaande beweegmogelijkheden in de kijker

We voorzien heldere en praktische informatie over interne en externe beweegactiviteiten en ons eigen uitleenmateriaal. We benutten wat er is.

10. We zetten het thema beweging in de kijker.

We maken beweging zichtbaar door campagnes, inspirerende verhalen en succeservaringen te delen van zowel cliënten als medewerkers. We tonen dat beweging een positieve, haalbare en leuke manier is om aan onze gezondheid te werken, en te inspireren iedereen om mee te doen. Beweging wordt een vast onderdeel van onze communicatie.